

# La Ley de Maine Sobre el Uso de Terminales de Video

Empleadores deben exhibir este cartel a la vista de todos los empleados.

da ciertos derechos a los que trabajan con las computadoras. Si Ud. trabaja regularmente en la computadora más de cuatro (4) horas seguidas, esta ley lo protege. .

## Su empleador debe capacitarlo:



Para usar correctamente su computadora con seguridad y sin riesgos para su salud.

El uso seguro de las computadoras implica *evitar*:



Esfuerzos excesivos (golpear las teclas con demasiada fuerza),



Movimiento repetitivo (teclar con demasiada rapidez o por tiempos prolongados, y



Mantener una postura incómoda o prolongada (estar sentado demasiado tiempo en una sola posición o en una posición incómoda.)



Para ajustar correctamente su terminal de trabajo.



Durante el primer mes de trabajo y luego una vez al año.

**MAINE**  
**DEPARTMENT OF**  
**LABOR**  
*Labor Standards*

¿PREGUNTAS?

Hable con su supervisor o

● contacte con la Oficina de Normas de Trabajo a:  
877-SAFE-345 (877-723-3345) o 207 624-6400

(TTY(para sordos y disminuidos auditivos): 207-624-6003)

correo electrónico: [webmaster.bls@Maine.gov](mailto:webmaster.bls@Maine.gov)

(sitio) en internet: [www.Maine.gov/labor/bls](http://www.Maine.gov/labor/bls)